

育参小

小学拓展型课程校本教材丛书

小学体育 快乐街舞

一年级（下）

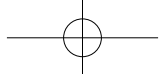
《小学拓展型课程校本教材》编写组 编著
本册主编 唐红斌 肖来鹏 李知明
本册副主编 王迺丽 朱 艳



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内 容 简 介

本教材以培养小学生身体基本素质与艺术修养为宗旨，以街舞的健身健心功能为依托，提高学生基本的节奏感、协调性、舞感、表现力、团队精神等能力和素养，并以快乐体育的理念，结合街舞项目所特有的时尚性与自由性等特征，与社会发展接轨，赋予该课程独有的特色。

本教材采取循序渐进、由浅入深的方式进行编写，使学生逐步领会和掌握身体动作节奏与音乐节奏的关系、街舞基本律动的做法、街舞基本动作元素的做法与名称、小学街舞成品舞的学习等内容，与此同时培养学生乐于健身、刻苦训练、吃苦耐劳、团结友爱的优良品质。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

小学体育快乐街舞. 一年级. 下 / 《小学拓展型课程校本教材》编写组编著；唐红斌，肖来鹏，李知明本册主编. —北京：电子工业出版社，2016.1

（小学拓展型课程校本教材丛书）

ISBN 978-7-121-26525-9

I . ①小… II . ①小… ②唐… ③肖… ④李… III . ①现代舞蹈—小学—教材 IV . ① G624.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 147234 号

策划编辑：祁玉芹

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：5 字数：71 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

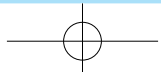
印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：19.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。





编 委 会

主 编：黄先开 张志斌

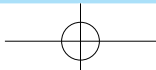
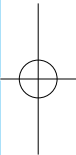
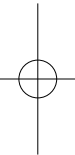
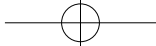
副 主 编：范清惠 牛爱芳 楚 天 徐 娟

执行主编：汪艳丽 李爱国

编 委：（以姓氏笔画为序）

马 涛	王为民	王永平	王竹宝
王邈丽	刘 莹	刘视湘	刘光恩
朱 艳	吴 南	张 婧	张 楠
张东昌	张银霞	张德兰	李小贝
李冬云	李红梅	李知明	李娟华
李淑琼	杨 扬	杨晓钟	汪梦翔
肖来鹏	邹 宏	姚铁力	胡佳硕
赵 华	郝凤涛	唐 昊	唐红斌
高 军	曹颖娜	曾美英	蒋学风
翟红英	翟金忠	蔡晓蓓	



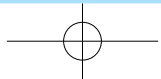
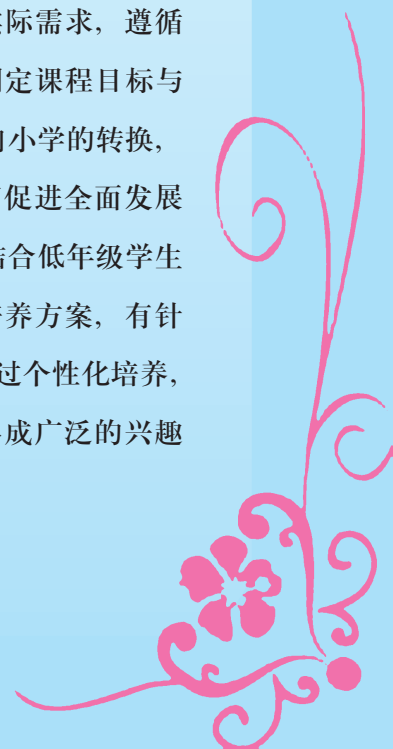


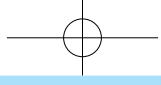


丛书序

为贯彻落实《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中提出的“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健。改进美育教学，提高学生审美和人文素养。”的要求，推动小学体育、美育工作科学、有序、和谐地发展。2014年，北京联合大学作为市属综合性高校，积极投入到北京市教委组织的高等学校、社会力量参与小学体育、美育特色发展工作（以下简称“高参小”）中，广大高校教师在做好本职工作的同时，不遗余力地投身到小学特色建设中，围绕小学文化建设、学科课程教学、学生社团发展、教师培养培训、理论实践研究五个方面开展支持，取得了丰硕的成果，受到了小学师生的欢迎。以北京联合大学师范学院为主体推出了《小学拓展型课程校本教材丛书》，本套丛书即为“高参小”工作的阶段性成果之一。

本丛书充分考虑到小学体育与美育教育教学工作的现状与实际需求，遵循儿童在低中高年级不同年龄阶段的审美心理与认知特点，分别制定课程目标与实施方案。1～2年级的拓展课程，重点使孩子们适应学前教育向小学的转变，打好基础。以培养体育、美育兴趣为切入点，建立以体育、美育促进全面发展的意识，以丰富多彩的体美活动为拓展课程载体；3～4年级则结合低年级学生的潜能开发，使每个学生明晰个人发展目标，制定系统完善的培养方案，有针对性、个性化地培养，使每个学生都在成长；5～6年级时要求通过个性化培养，促进每名学生的体育素质、艺术素养、人文素养得到提升，并形成广泛的兴趣和爱好，基本掌握一至两项体育、艺术技能。





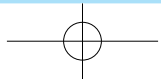
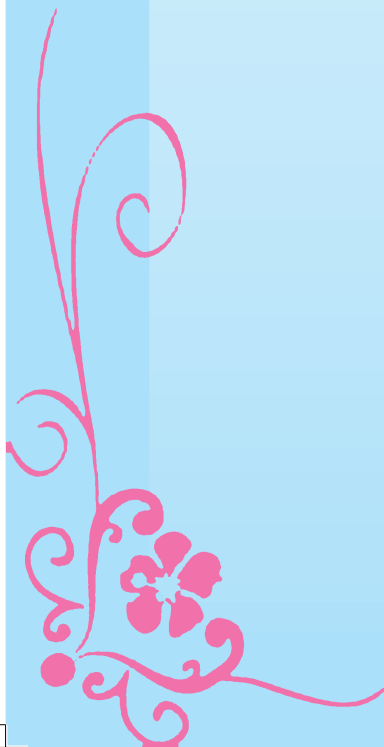
基于上述思考，本丛书共设计了体育教育、美术教育、音乐教育、科技教育、国学教育、心理健康教育等六个系列，各系列之间既有渐进的关联性，又有相对的独立性，读者可以根据自己的需求，选用不同的系列组合。各本教材作者均按照内容的相关性与呈现的逻辑性对内容进行了篇章的划分，便于教师与学生的使用。丛书语言生动、贴近小学生的日常生活，深入浅出、极具吸引力。

本丛书的作者均为高校与小学从教多年的一线骨干教师，教学经验丰富，课堂驾驭与教学反思能力突出，在开展“高参小”工作过程中，对小学拓展型课程有了更加深入的理解。

希望通过本丛书的出版，能够为加强和改进小学体育、美育工作，促进青少年身心健康成长，提高学生的审美和人文素养贡献我们的力量。

丛书编委会

2015/10/19





前言

（一）关于体育美育的理解

体育

体，身也。——《广雅》

育，养子使作善也。——《说文》

体育第一层境界为健身强体；第二层境界为竞技娱乐；第三层境界为艺术美。

美育

美，甘也。——《说文》

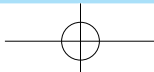
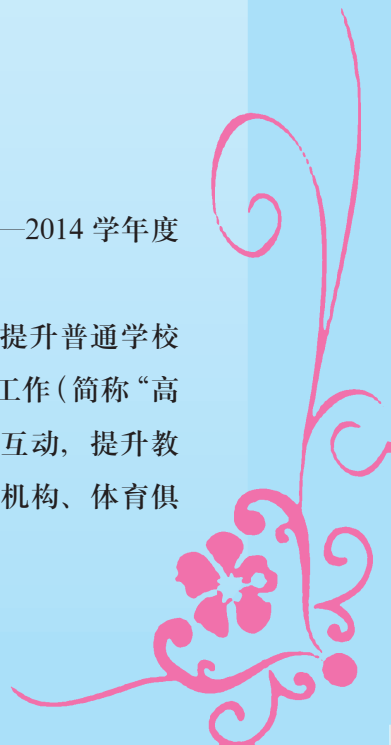
育，养子使作善也。——《说文》

美育狭义为美术，属于术的层面；延伸为美德，属于道的层面；广义为美人，即手、脑、身、心的全美人格，属于法的层面。

（二）“高参小”之项目背景

近年，北京市小学阶段生源数量呈明显上升趋势，其中 2013—2014 学年度小学入学人数达 16.6 万人，未来增速还将加大。

为解决“入学难”、“择校热”、“质量不均衡”等难题，提升普通学校办学水平，北京市通过高校、社会力量参与小学体育美育特色发展工作（简称“高参小”），打破高校与小学“关门办学”的“高墙”，促进校际互动，提升教育均衡。截至目前，已有 140 余所小学与高校、艺术院团和艺术机构、体育俱





乐部等构成“对子”，在融合教学、课外活动、互动教研等方面取得了初步成效。

“高参小”是用新的资源观和人才观来看待教育。以前高校和小学都是关门办教育。既然大家各有优势，也都有发展需求，完全可以统筹资源、优势互补，使素质教育多一个抓手，也能从根本上盘活教育均衡这盘“大棋”。

“高参小”项目进一步加强高校与中小学生的联系与合作，帮助中小学开展特色发展和建设，形成向真、向善、向美、向上的育人氛围，形成小学教育质量的新均衡，该项目的开展能够推动和引导义务教育阶段小学音乐、体育、美育工作科学、有序地发展，帮助中小学在音体美等方面构成体系，形成能力，全面提升素质教育的能力、提高学校的办学水平和教育质量，因此具有非常重要的意义。

本教材在内容的编排上突出“新”、“活”、“奇”等特点，从学生的接受能力出发，使之由浅入深地学习街舞，爱上街舞，以达到培养学街舞的兴趣。

由于编者水平有限，书中不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

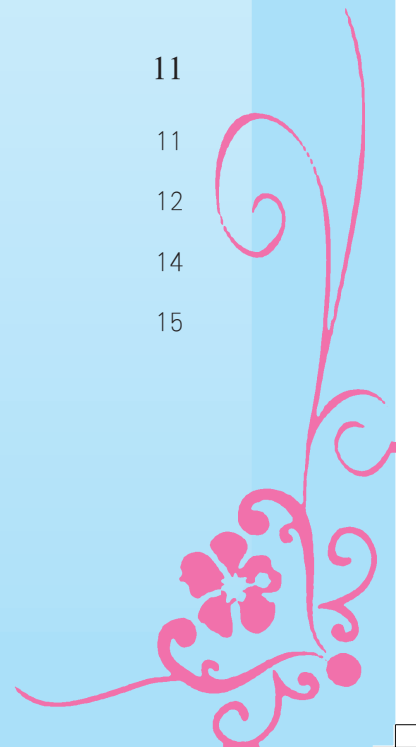
2015 年 7 月

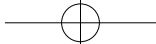




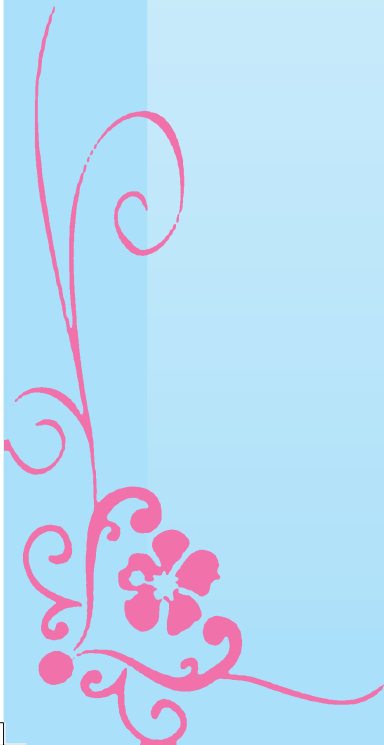
目录

第一章 谈街舞	1
第一节 街舞与嘻哈文化 (Hip-Hop Culture)	2
第二节 街舞的风格分类与流派	6
第三节 街舞的精神与内涵	7
第二章 讲方法	11
第一节 Groove (舞感的建立与培养)	11
第二节 Basic Move (基本动作与经典动作元素)	12
第三节 Technique (街舞基本技术)	14
第四节 Musicality & Timing (乐感与动作节奏的处理)	15





第三章 基本套路	17
第一节 准备活动	17
第二节 套路学习	19
第四章 自我检测与自我锻炼	68





第一章 谈街舞



ONE! 街舞! ——了解街舞的基础知识

TWO! 我想参加! ——了解街舞的风格分类与流派

THREE! 我要参加! ——了解街舞的精神与内涵



大家好，我是你们的好朋友小明，今天为你们请到了街舞世界冠军李博士，让她告诉我们什么是街舞。

好的，没问题。



◆ 街舞的概念（尝试性提出）

街舞（Street Dance），源于美国二十世纪六、七十年代黑人社区的社交舞蹈，是基于不同的街头文化和音乐风格而产生的多个不同种类的舞蹈的统称。它具有较强的自由性、创造性、竞争性和表演性等特点，是美国嘻哈（Hip-Hop）文化主要的构成元素之一。





第一节 街舞与嘻哈文化（Hip-Hop Culture）

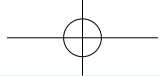
1. 嘻哈发源地

Hip-Hop一词源于美国黑人，Hip的意思是屁股，Hop的意思是跳跃。整个Hip-Hop文化发源于20世纪60年代的美国曼哈顿的布鲁克林区。众所周知，布鲁克林区是美国一个著名的贫民区，在这个生活环境下，人们找不到工作，也没有足够的钱进行学习，无所事事的黑人青少年就整日在街头以唱歌跳舞、打街头篮球等为乐，在这个过程中，黑人独有的音乐天赋、身体柔韧性和创意灵感被带到了他们的歌舞文化当中，逐渐形成了他们特有的歌舞形式。他们买不起好的音响设备，只能提着老式的大录音机去到他们的娱乐场地，他们没有钱买流行的衣服，只能将就穿着他们父母的、比他们身体大了一号的衣服，于是又形成了特有的服饰文化。

2. 嘻哈文化最初的构成元素

◇ 打碟——DJ（Disk Jockey）。





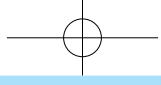
第一章 谈街舞

◇ 霹雳舞——B-Boying (Break dance)。



◇ 说唱——MC (Microphone Controller)。





◇ 涂鸦——Graffiti/Writing。



3. 嘻哈文化形成初期的重要人物与舞蹈团体

- ◇ James Brown; DJ Kool Herc; Africa Bambaataa。
- ◇ Zulu Nation; Zulu kingz。
- ◇ Rock Steady Crew; Electric Boogaloo; The lockers; Mop-top; Elite Force。

4. Hip-Hop 大事记

Hip-Hop产生了之后，人们开始追溯Hip-Hop的由来，发现其实是因为Kool Herc把音响带到街头的关系，但却是由Bambaataa把Hip-Hop经营长大的。

20世纪80年代正式有Hip-Hop这个名词的诞生。

1973年8月11日，被认为是史上第一个Hip-Hop派对的时间（当时是Kool Herc为了帮妹妹办生日派对，地址为1520 Sedgwick Ave, West



Bronx)。

1973年11月12日,被认为是Zulu Nation的生日,因为是Bambaataa先说出Hip-Hop这个名字,也是因为他才让Hip-Hop广为流传。

5. 街舞运动在我国的发展

街舞在20世纪80年代中期传入中国,这要归功于1984年美国的一部街舞电影《霹雳舞》。那时候,录像机刚开始进入中国家庭,《霹雳舞》的录像带成为霹雳舞的传播工具,电影《霹雳舞》应该叫做《疯克舞》或者《锁舞和爆舞》,因为它在加州拍摄,基本上反映的是西海岸的舞蹈。但是无论如何,《霹雳舞》对中国的影响巨大,中国内地因其几乎与美国同步出现了一大批街舞者,而且技术水平很高。已故青年舞蹈家陶金是当时知名的学习、实践街舞的专业舞者。1988年,他拍摄了电影《摇滚青年》,其中运用了很多街舞动作,在当时的青少年中引起巨大反响。他还曾赴美国,与美国著名的疯克舞前辈Pop N Taco学习街舞,是最早得到街舞高手传授街舞技术的中国人。

中国的青少年从来没有像今天这样普遍、热烈地喜欢一门舞蹈艺术,无论男生女生、城市乡村、中学大学、北派南风的差异。也不分性情体质、知识能力、生活水平的不同,只要是十几岁的年轻人,多半热衷于这种舞蹈。相当多的孩子积极、努力地学习,并在街头巷尾、广场校园自豪地展示。

总的来说,从美国到中国,街舞的发展道路坎坷曲折,度过了三十多个年头,尽管街舞在日本已经创造了一次又一次的辉煌,令美国人刮目相看,街舞在韩国已成为全民运动,在世界上拿回一个又一个冠军,但是在中国却仍然处在萌芽阶段。

为了与国际接轨,近几年的大型街舞比赛,比赛规模日益增大,宣传范围日益广泛,让更多的人认识街舞,接受街舞。



第二节 街舞的风格分类与流派

街舞是一种民间舞蹈，是爵士舞发展过程中的一个分支，兴起于20世纪80年代的美国黑人青少年中，是美国黑人“嘻哈文化”的组成部分，当地的黑人青少年将非洲舞蹈和体操、杂技动作相融合，在街头巷尾即兴表演来表达自己的激情。由于这种舞蹈出现在街头，不拘于场地、器材，所以被称为街舞。街舞的英文名称是Hip-Hop（中文翻译为“嘻哈”）或Street Dance（美国西海岸的叫法）。另外一种叫法是Street Funk。它代表的是一种精神、一种文化、一种生活态度，主要包括音乐（DJ、说唱）、舞蹈、涂鸦、刺青和服饰等，街舞其实只是Hip-Hop文化的一个分支。

1. 街舞的主要舞种风格

以动作的类型为标准，街舞分为霹雳舞和舞蹈型街舞两大类。

- ◇ 锁舞（Locking）。
- ◇ 霹雳舞（Breaking）。
- ◇ 机械舞（Popping）。
- ◇ 嘻哈舞（Hip-Hop）。
- ◇ 爵士（Jazz）。
- ◇ 雷鬼（RAGREA）。

2. 与街舞相关的其他舞种风格

- ◇ 豪斯舞（House Dance）。
- ◇ 街头爵士（Street Jazz）。
- ◇ 嘻哈小丑舞（Clowning & Krumping）。
- ◇ 抒情嘻哈（Lyrical Hip-Hop & Choreography）。
- ◇ Waacking、Voguing。



3. 街舞的主要流派

- ◇ 老派与新派 (Old School & New School)。
- ◇ 东海岸与西海岸 (East Coast & West Coast)。
- ◇ 技巧型街舞 (Breaking)。
- ◇ 舞蹈型街舞 (Hip-Hop)。

第三节 街舞的精神与内涵

1. 街舞舞者内在的精神追求与价值取向

- ◇ Peace & Love。

音乐和舞蹈可以让不同肤色、不同种族、不同语言、不同文化背景的人们真正能够和平地走到一起，充满友爱地共同享受这些美好事物带来的欢愉，因此嘻哈文化后来把“和平与爱 (Peace & Love)”作为其文化的精神内涵，有着其深刻的意义。

- ◇ Unity。

团队合作是促使团队每个成员不断进步的最好方法，失去团队精神，单打独斗难以获得成功。

- ◇ Have Fun。

幽默与娱乐精神是街舞人群相互交流时最好的润滑剂，轻松愉悦的氛围促使街舞参与者享受到舞蹈带来的乐趣，并将街舞融入生活，成为生活的一部分。

- ◇ Respect。

相互尊重是街舞舞者比赛和交流过程中必须遵守的原则，这直接关系到



小学体育与健康课程一口课

街舞项目参与人群的扩大和项目的持续发展。

2. 关于 Battle

斗舞，是最能表现街舞内涵的比赛形式，舞者可以在音乐中尽情自由发挥自己，以创造出各种最新的舞蹈动作和舞蹈感觉来赢得比赛，这无疑是将街舞特性里的自由性、竞争性和创造性融为一体的最好方式。

总之，张扬个性、自由表达、勇于挑战、接受挑战、追求极致并不断创新是街舞的精神与内涵，这使街舞将不同的人联系在一起不断创造和挑战自我，推动着街舞向更好的方向不断发展。

3. 街舞对人体有什么好处

街舞最早起源于撒哈拉以南的非洲，是爵士舞发展到20世纪90年代的产物，它的动作是由各种走、跑、跳组合而成，并通过头、颈、肩、上肢、躯干等关节的屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等连贯组合而成的，各个动作都有其特定的健身效果，既注意了上肢与下肢、腹部与背部、头部与躯干动作的协调，又注意了组成各环节各部分独立运动。



1. 我学会的街舞基本动作“新词汇”。

2. 街舞的精神与内涵是什么。



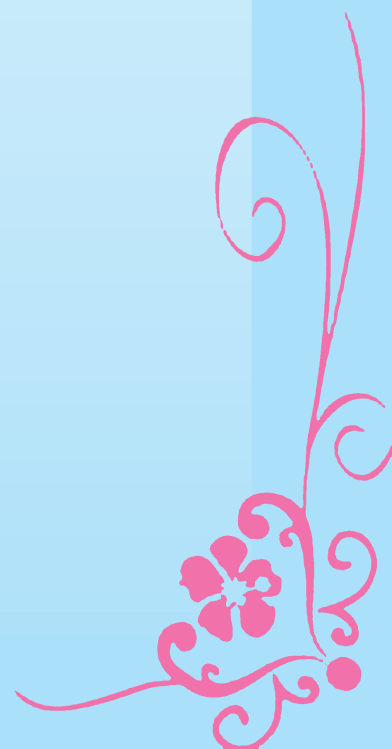
街舞趣味练习——提高身体素质的小游戏。

力量是街舞必备的身体素质。下面介绍几个提高力量的素质练习。经常练习，你会大有收获！

动作一：普通俯卧撑练习



动作二：蛙跳练习





小学体育与健康课一口课

动作三：平板支撑





第二章 讲方法



- ONE! 我想要学! ——街舞舞感的建立与培养
- TWO! 我想要跳! ——街舞的基本技术
- THREE! 我想要听! ——街舞乐感与动作节奏的处理

第一节 Groove (舞感的建立与培养)

◇ Groove的概念及意义 (建立音乐、情绪、肢体动作的关联)

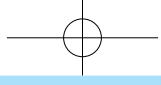
Groove的概念:

律动的英文名字叫做Groove, 舞蹈里面的groove概念最早是Boogaloo Sam提出来的。当时的Locking还没有律动, 但是Sam提出的律动改变了Locking, 让Locking更有舞蹈的味道。律动, 简而言之就是跟着音乐, 放松你的身体, 律动你的身体, 这也是舞蹈最根本的原则。其次, 律动是随着音乐节奏不断变化的, 匀速的律动不是律动, 而是类似健美操了。

◇ Groove一般的练习方法和原则。

- (1) 肩部groove: 将肩部的最顶端向外顶出, 再收回来, 反复。
- (2) 胸部groove: 将胸部自然挺出, 肩部保持水平, 反复。





小学体育与健康课程一口课

律动不是固有的动作，律动是一种感觉，在最开始学习的时候会接触到一些基本的律动方式，那只是在初学和练习的阶段，到后面跳舞的时候便是跟着音乐做律动了，没有固定的音乐或者模式。律动是街舞的灵魂所在，没有律动的舞蹈看起来会非常死板，非常生硬，少一分灵性。

第二节 Basic Move（基本动作与经典动作元素）

◇ Isolation（身体单部位分离度练习）。

Isolation的概念：

Isolation中文意思为分离，这个时尚的街舞元素在Popping里使用比较广泛，简单的就是指头部和身体是分开移动，身体的不同部分都可以做Isolation，这个动作需要脖子的灵活度和对身体的控制。

Isolation的联系方法和原则：

头部的Isolation：我们要把肩提起来，尽量往上提试着碰到耳朵，这看来很滑稽，但没关系，然后将头尽量往前看，这样在镜子中就看不到脖子了。

◇ Classic Move（经典动作元素）。

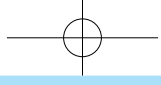
◇ Routine（基础动作演变与套路组合）。

概念与意义，基本动作演变的一般方法（方向、节奏、速度、质感、空间、连接等）。

◇ 描述运动的基本术语。

1. 肢体名称术语

这是按解剖术语描述运动部位的名称。头、肩、上肢（大臂、小臂、肘、腕、掌、指）、胸、腰、腹、背、胯、下肢（大腿、小腿、膝、踝、脚掌、脚尖、脚跟）等。



2. 基本方向术语

为了给人体提供在场地上或运动时的方向参考,借鉴体操项目中的基本方向术语,以人体面向场地正前方站立为基础参考点,当上体方位改变后,动作的方向是相对于直立时的方向来确定的。

向前 (Front): 人体直立时胸对的方向为前。向此方向发生位移为向前。

向后 (Back): 人体直立时背对的方向为后。向此方向发生位移为向后。

向侧 (Side): 一侧肩所对的方向。向此方向发生位移为向侧,有向左侧、向右侧。

向上 (Up): 头顶所对的方向。向此方向发生位移为向上。

向下 (Down): 脚底所对的方向。向此方向发生位移为向下。

顺时针 (Clockwise): 转动过程与时针运动方向相同。

逆时针 (Anticlockwise): 转动过程与时针运动方向相反。

3. 动作连接过程术语

在描述一个连续动作过程中,借鉴体操中的术语,用于表达动作之间的连接关系及动作顺序。

- (1) 由: 指动作开始时的方位。
- (2) 经: 指动作过程经过的位置。
- (3) 成: 指动作完成后的结束位置。
- (4) 至: 指动作必须达到某一指定位置,即运动路线的终点。
- (5) 接: 两个单独动作的连接。



第三节 Technique (街舞基本技术)

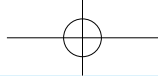
1. Rhythm (基本律动练习)

- ◇ Bounce。
- ◇ Rock。
- ◇ Up & Down (脊柱中立、前伸、后曲)。

2. Skills (基本技术与技巧)

- ◇ Bounce (反弹)。
- ◇ Stop (停顿)。
- ◇ After beat (后拍)。
- ◇ Pop (振点)。
- ◇ Shake (抖动)。
- ◇ Wave (波浪)。
- ◇ Roll (划圆)。
- ◇ Swing (摇摆)。
- ◇ Slow motion (慢动作)。
- ◇ Ground move (地面动作)。

3. Physical fitness (体能训练)



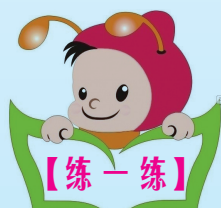
第四节 Musicality & Timing (乐感与动作节奏的处理)

1. Musicality (乐感的练习, 强调动作与音乐的吻合)

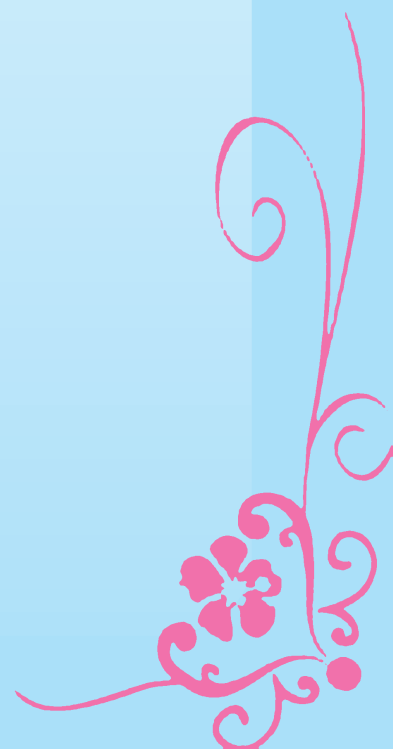
- ◇ Accent beat (强调重拍的练习)。
- ◇ Music stratification (音乐分层练习)。

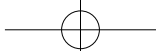
2. Timing (建立自己的节奏)

- ◇ 不同节奏类型的掌握 (建议学习参照架子鼓的节奏型)。
- ◇ 音乐伴奏下实现自己的动作节奏 (在不违背音乐节奏前提下)。



1. 选择一首你喜欢的歌曲或乐曲。
2. 按照音乐的节奏律动。
3. 按照音乐节拍创编一段动作。





小学体育与健康课一口评



	☆	☆☆	☆☆☆
基本动作	学会5个基本动作	学会10~15个基本动作	学会20~25个基本动作
素质练习	完成2个身体素质练习动作	完成5个身体素质练习动作	完成7个身体素质练习动作
认识节拍	听了音乐还不太懂	按照音乐打出节拍	学会听音乐完成了动作

我今天获得了_____颗☆。



第三章 基本套路



ONE! 我想要学! ——学会街舞的基本热身方法

TWO! 我想要跳! ——学习基本街舞套路

THREE! 我想要听! ——加快音乐再试一试

第一节 准备活动

1. 准备活动的定义

准备活动是运动前进行的活动。虽然这会令你付出更多的时间，但是相对于因准备不当引发肌肉拉伤去看医生，这样做是划算的。一般在运动前应慢跑三五分钟，让血液加速循环，再伸展一下全身的肌肉和关节，使它们为后面要进行的运动做好准备。

2. 准备活动的作用

(1) 提高小朋友的兴奋性。





小学体育与健康课程一级组

通过准备活动，使神经系统的兴奋性达到最高，从而使小朋友们迅速地进入学习、运动状态，并尽快地达到最高活动水平，高效地缩短适应时间。

(2) 预防运动损伤。

充分的准备活动使内脏器官，特别是心肺的功能加强，减轻其在运动时因不能适应肌肉工作的需要，而发生心慌、气喘、腹痛、运动失调等不良现象。

3. 准备活动的注意事项

(1) 准备活动分为一般性准备活动和专门性准备活动两种。在教学和训练中，建议教练员先进行一般性准备活动，如以走、跑、跳、做徒手操或游戏等活动进行热身，然后进行各关节的一些拉伸练习。专门性准备活动在一般性准备活动后，根据即将进行的运动技术特点和需要，选择相识的模仿练习。

(2) 准备活动持续时间的长短、强度大小以及与正式练习之间的时间间隔，应根据年龄、训练水平、气候条件有所区别。在温暖季节中，准备活动不宜做得太久，一般来说，只要额头少许出汗即可。

4. 准备活动范例

很多街舞课开始的时候都会有一段热身运动，相比其他运动项目的热身，街舞热身除了要活动关节、放松韧带以外，还讲究形体的培养和协调性的练习。当然，街舞热身没有一个标准说必须要把肢体拉到多少度才是正确的。除了一些比较常见的街舞热身方法，很多人也有自己喜欢的一套，下面简单介绍几个动作。

(1) 举起右手臂，水平伸到身体左边，然后伸起左手，弯曲地扣在右手小臂的外侧，注意保持一个手直一个手弯，然后左手调节力度把右手往身后的方向拉，腰部可以跟着一起往左扭，这个动作可有效地放松肩膀和腰部，一个手拉了一段时间便换另一边。



第三章 基本套路

(2) 也是肩膀的动作，举起右手臂，保持肘部向上，小臂放于脑后，然后举起左手用手掌握住右手的肘部，调节力度把右手肘部往左下方拉，同时腰部配合往左下方弯曲，这动作同样用于放松肩膀和腰部，完成后换另一边。

以上两个动作在练习时都需要注意分腿原地不动，如果每拉一下手臂下身就跟着移动一下，那就起不到锻炼协调和平衡的效果。

(3) 扎马，也就是双腿分开半蹲，尽量蹲到使小腿和大腿成直角的幅度，双手放在两膝盖上，上身稍微前倾，然后用右肩膀往身体的正下方压，同时身体偏向左边，要保持双腿和双手不变形，两个肩膀交替做。这个动作对下肢的平衡控制很有效果，同时也放松了肩部腰部胯部的韧带。

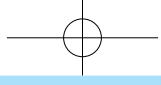
(4) 这个动作稍稍对韧带有点要求，先是侧压腿的姿势，右脚蹲着，左脚往旁边伸出，左手撑地把身体扭向右边，右脚从大腿到脚跟尽最大幅度往右扭，左脚留在原地，然后左脚膝盖着地，小腿往上摆，同时右手往身后伸出，拉住左脚脚背，并保持这个姿势。

第二节 套路学习

第一个八拍

第1拍~第4拍

分腿站立，略宽于肩，半蹲，左手扶膝，右手水平五指张开，身体随手向下摆动，向扶膝处弯腰。



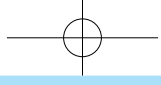
小学体育与健康课—二年级



第5拍~第8拍

分腿站立，略宽于肩，半蹲，右手扶膝，左手水平五指张开，身体随手向下摆动，向扶膝处弯腰。





第二个八拍

第 1 拍

双腿半蹲，双手曲臂成 90° ，双手握拳，拳心朝前，大臂与身体垂直。



第 2 拍

右腿迈回，并拢半蹲，上身立直，小臂胸前交叉，双手握拳。





小学体育与健康课一口级仁

第 3 拍

左脚向左迈，半蹲，双手曲臂成 90° ，双手握拳，拳心朝前，大臂与身体垂直。



第 4 拍

左腿迈回并拢，半蹲，上身立直，小臂胸前交叉，双手握拳。





第三章 基本套路

第 5 拍~第 6 拍

双腿开立半蹲，左手自然下垂，右手握拳呈冲拳姿势。



第 7 拍~第 8 拍

双腿开立半蹲，右手自然下垂，左手握拳水平伸直。





小学体育与健康课程一级

第三个八拍

第1拍~第2拍

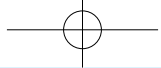
右脚向后退一步，身体向右倾斜，五指张开，手臂呈招手姿势。



第3拍~第4拍

左脚向后退一步，身体向左倾斜，五指张开，手臂呈招手姿势。





第三章 基本套路

第 5 拍~第 6 拍

右脚向后退一步，身体向右倾斜，五指张开，手臂呈招手姿势。



第 7 拍~第 8 拍

左脚向后退一步，身体向左倾斜，五指张开，手臂呈招手姿势。





小学体育与健康课一口级

第四个八拍

第1拍~第2拍

右腿向右迈一步，双腿与肩同宽，双手抬起，微曲握拳呈侧平举。

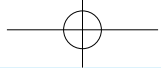
双腿开立半蹲，向前弯腰，上身重心向右，双手掌心冲上，从两侧向中间交叉，手臂伸直握拳，身体回正。



第3拍~第4拍

双腿开立，右膝盖向右弯曲，身体向右倾斜，提右肩，双臂伸直，体前握拳向下。

双腿开立，左膝盖向左弯曲，身体向左倾斜，提左肩，双臂伸直，体前握拳向下。



第三章 基本套路

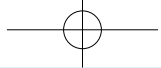


第 5 拍~第 6 拍

双腿开立，右膝盖向右弯曲，身体向右倾斜，提右肩，双臂伸直，体前握拳向下。

双腿并拢，身体立直，手臂在体侧呈W姿势，手腕从里向外绕呈剪刀手。





小学体育与健康课程一级二

第7拍~第8拍

双腿并拢，膝盖微曲，双臂向上，肘关节微曲，手心向上。

双腿并拢，膝盖微曲，双臂向上伸直，手心向上。



第五个八拍

第1拍

左手胸前曲臂，右手伸直，右腿向右迈步，左腿滑步，脚尖点地。





第三章 基本套路

第 2 拍

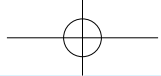
由右下向左绕臂，呈右手曲臂左手伸直，腿呈滑步。



第 3 拍

双臂向内，弯曲左腿，微吸呈站立。





小学体育与健康课——二年级

第4拍

双臂向上呈U形，左腿踏步呈站立。



第5拍

右手胸前曲臂，左手伸直，左腿向左迈步，右腿滑步，脚尖点地。





第三章 基本套路

第 6 拍

由左下向右绕臂，呈左手曲臂右手伸直，腿呈滑步。



第 7 拍

双臂向内弯曲，右腿微吸呈站立。





小学体育校本课程——街舞一级

第 8 拍

双臂向上呈U形，右腿踏步呈站立。

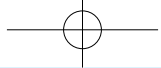


第六个八拍

第 1 拍~第 4 拍

左臂经右上向下穿掌呈弓步。





第三章 基本套路

第 5 拍~第 6 拍

双臂夹肘面向左，呈开腿站立。



第 7 拍~第 8 拍

双臂夹肘，面面向前呈开腿站立。





小学体育与健康课程一级

第七个八拍

第 1 拍

右手握拳摆臂，同时吸左腿。



第 2 拍

右手握拳向后，左手握拳向前，步伐由左吸腿交换为右后踢腿。





第三章 基本套路

第 3 拍

摆臂右前左后，右腿踏步左腿微吸。



第 4 拍

摆臂左前右后，左腿踏步右腿微吸。





小学体育与健康课一口红

第 5 拍

摆臂右前左后，左腿后踢，右腿踏步。



第 6 拍

摆臂左前右后，左腿踏步，右腿微吸。





第三章 基本套路

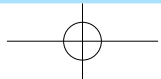
第 7 拍

摆臂右前左后，左腿后踢，右腿踏步。



第 8 拍

摆臂左前右后，左腿踏步，右腿微吸。





小学体育与健康课一年级

第八个八拍

第1拍~第2拍

双臂向左打开，左腿迈步。



第3拍~第4拍

击掌呈并步。





第三章 基本套路

第 5 拍~第 6 拍

双臂向右打开，右腿迈步。



第 7 拍~第 8 拍

击掌呈并步。





小学体育与健康课程一级

第九个八拍

第 1 拍

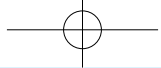
右臂向下垂直，左臂向下垂直，左腿迈步。



第 2 拍

右臂经胸前向下垂直，右腿跟进呈并步。





第三章 基本套路

第 3 拍

右臂向下垂直，左臂向下垂直，左腿迈步。



第 4 拍

右臂经胸前向下垂直，右腿跟进呈并步。





小学体育校本课程——街舞

第5拍~第6拍

双臂胸前曲臂，左腿向左，脚尖点地。



第7拍~第8拍

双臂胸前曲臂，右腿向右，脚尖点地。





第十个八拍

第 1 拍

左臂侧平举，右臂胸前曲臂，左脚脚跟离地，右脚前掌离地。



第 2 拍

右臂侧平举，左臂胸前曲臂，右脚脚跟离地，左脚前掌离地。





小学体育与健康课——二年级

第 3 拍

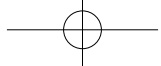
双臂向上，左脚脚跟离地，右脚前掌离地。



第 4 拍

左臂侧平举，右臂胸前曲臂，左脚脚跟离地，右脚前掌离地。





第三章 基本套路

第 5 拍

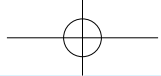
右臂侧平举，左臂胸前曲臂，右脚脚跟离地，左脚前掌离地。



第 6 拍

左臂侧平举，右臂胸前曲臂，左脚脚跟离地，右脚前掌离地。





小学体育与健康课程一级

第 7 拍

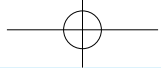
双臂向上，右脚脚跟离地，左脚前掌离地。



第 8 拍

右臂侧平举，左臂胸前曲臂，右脚脚跟离地，左脚前掌离地。





第十一个八拍

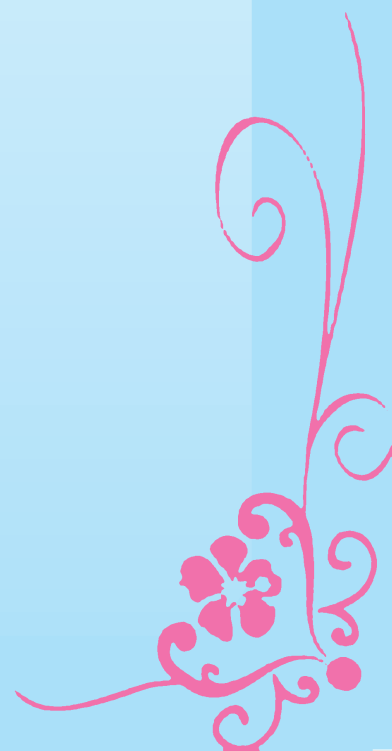
双臂由左下开掌向右绕臂，双腿侧踢左右交换。



第十二个八拍

第1拍~第4拍

左手扶膝，右手曲臂，双腿呈弓步。





小学体育与健康课程一级

第 5 拍

(面左) 右下左上呈开掌，双腿呈弓步。



第 6 拍

(面左) 左下右上呈开掌，双腿呈弓步。





第三章 基本套路

第 7 拍

(面右) 右下左上呈开掌，双腿呈弓步。



第 8 拍

(面右) 左下右上呈开掌，双腿呈弓步。





小学体育与健康课——二年级

第十三个八拍

第 1 拍

双臂两侧打开立掌，右肩向前呈右后踢。



第 2 拍

双臂两侧打开立掌，左肩向前呈左后踢。





第三章 基本套路

第 3 拍

双臂两侧打开立掌，右肩向前呈右后踢。



第 4 拍

双臂两侧打开呈开合。





小学体育与健康课一口级

第 5 拍

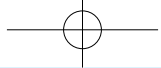
由右至左，并步跳后右。



第 6 拍

后左。





第三章 基本套路

第7拍~第8拍

双手上举呈搭手，双腿开立。



第十四个八拍

第1拍~第2拍

双手叉腰，分腿站立，由左向后绕圈。





小学体育校本课程——街舞

第3拍~第4拍

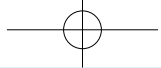
双手叉腰，分腿站立，由左向右后绕圈。



第5拍~第6拍

双臂打开右上左下，右腿后踢。





第三章 基本套路

第 7 拍

双臂自然垂直向下，左腿微吸。



第 8 拍

双臂自然垂直向下，双腿站立。





小学体育与健康课一口级

第十五个八拍

第 1 拍

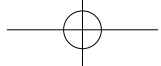
挥手右屈左直，双脚脚跟离地。



第 2 拍

挥手向下右屈左直，双脚脚跟离地。





第三章 基本套路

第 3 拍

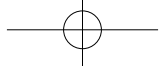
挥手右屈左直，双脚脚跟离地。



第 4 拍

挥手向下右屈左直，双脚脚跟离地。





小学体育与健康课一口级

第5拍~第8拍

挥手，双腿侧踢向后退。



第十六个八拍

第1拍

双臂呈W，双脚呈前插步，右前左后。





第三章 基本套路

第 2 拍

双臂呈W，双脚呈前插步，左前右后。



第 3 拍

双臂呈 W，双脚呈前插步，右前左后。





小学体育与健康课一口级

第4拍

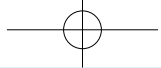
双臂呈W，双脚呈前插步，左前右后。



第5拍

双臂斜上45°，呈右吸腿。





第三章 基本套路

第 6 拍

双臂胸前曲臂，呈弓步。



第 7 拍

双臂斜上45°，呈左吸腿。





小学体育与健康课—二年级

第 8 拍

双臂胸前曲臂，呈弓步。



第十七个八拍

第 1 拍~第 2 拍

开臂右上左下，迈右腿，开臂左上右下，左腿后插呈锁步。





第三章 基本套路



第 3 拍

开臂右上左下，迈右腿。





小学体育与健康课一年级

第4拍

双手击掌，呈跳并步。



第5拍

开臂左上右下，迈左腿。





第三章 基本套路

第 6 拍

开臂右上左下，右腿后插呈锁步。



第 7 拍

开臂左上右下，迈左腿。





小学体育与健康课程一级

第 8 拍

双手击掌，呈跳并步。

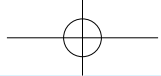


第十八个八拍

第 1 拍~第 4 拍

左臂向前伸展，半蹲。

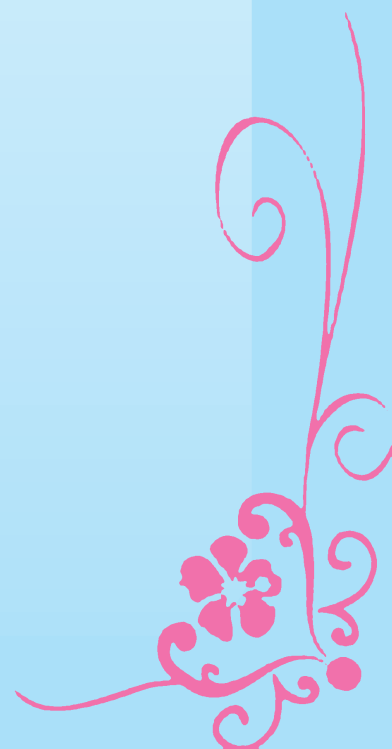




第三章 基本套路

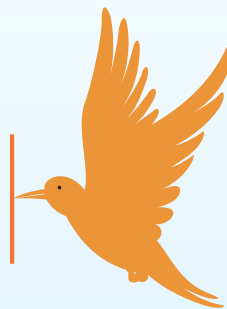
第 5 拍~第 8 拍

pose结束。





第四章 自我检测与自我锻炼



ONE! 做什么? ——了解自我检测的内容
TWO! 怎么做? ——学会自我检测的方法
THREE! 怎么样? ——看到自己锻炼的效果

1. 与锻炼效果有关的因素

首先, 让我们了解一下街舞锻炼的效果到底和什么因素有关:

- (1) 锻炼的次数和每次锻炼的时间。
- (2) 心率: 就是每分钟心跳的次数。
- (3) 锻炼态度。
- (4) 睡眠与营养。



第四章 自我检测与自我锻炼

2. 学会自我检测

第一步，做好准备工作。

(1) 准备好工具，一个计时器或钟表。

用途：测心率，记录锻炼时间。

(2) 想好锻炼的内容：基本动作练习、身体素质练习、成套练习。

(3) 学会测心率：安静时的心率和锻炼后的心率。

第二步，掌握测心率的方法。

用中间3个手指触压在拇指一侧手腕处，直到感觉脉搏的跳动，脉搏的跳动次数和心脏的跳动次数是一样的。

安静时心率：锻炼时前10分钟测自己一分钟的心跳次数。

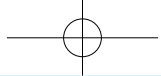
锻炼后心率：锻炼结束后立即测自己一分钟的心跳次数。

第三步，做好记录。

记录好自己每次锻炼的日期和时间，记录安静时、锻炼后的心率，感受疲劳度，很轻松、轻松、有点累、较累、很累。自我感觉，包括肌肉感觉、食欲和睡眠等。

让我们来看看小凯的锻炼记录。

日期和时间	锻炼内容	安静心率	锻炼后心率	疲劳度	自我感觉	恢复情况
8月10日 14:00-15:00	街舞成套内容	78次/分	130次/分	轻松	大腿肌肉有些酸痛	第二天恢复



【运动提示】

心率是判断活动量大小的一个重要指标，在运动中一般只测试10秒钟的心跳次数，然后乘以6，就是你当时的每分钟的心率。

那么，什么是少儿街舞最适合的心率？达到最高心率的60%。一般来说为130~140次/分。